




日	月	火	水	木	筋	土	
<div data-bbox="44 108 448 327"> <h1>2024.3月</h1> <h2>D-FIT</h2> </div> <div data-bbox="481 151 750 335"> </div> <div data-bbox="772 87 1657 359"> <p>今年度も、レッスンにお越しいただきありがとうございました！ 来月は、独立して10周年を迎えます♪皆様のお陰様です。 ありがとうございます！ トレーナーとしては17歳、ジムは2歳です。 変えてはいけないものと柔軟に変えていくものを見極めて、今後も皆様の健康づくりのお役に立てれば幸いです。</p> </div>						1	2
						14時～姿勢改善→足首 (ジム)★	
						17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)	
(桃の節句) 3		4	5	6	7	8	9
11時～ ZUMBA (とも)		11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with 美尻	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)	14時～姿勢改善→股関節 (ジム)★	
		14時～ リラックスヨガ (ジム)★					19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)
10	11	12	13	(ホワイトデー) 14		15	16
11時～ ZUMBA (とも)		11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with 肩こり・首こり改善	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)	14時～姿勢改善→膝 (ジム)★	
		14時～ リラックスヨガ (ジム)★					19時～ リラックス夜ヨガ (ジム)★
17	18	19	(春分の日) 20		21	22	23
11時～ ZUMBA (とも)		11時～ ZUMBA GOLD (とも)		<div data-bbox="795 1093 1209 1220"> <p>室内靴を必ずご持参ください！ ラダーを使用します！</p> </div>	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)	14時～姿勢改善→背骨 (ジム)★	
		14時～ リラックスヨガ (ジム)★					19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)
24	25	26	27	28	29	30.31	
11時～ ZUMBA (とも)		11時～ (ジム) リラックス ストレッチ★		14時～(早体) フォームローラー with 転倒予防	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)	<div data-bbox="1680 1284 2161 1476"> <p>【3月分予約開始日】 ★のレッスン要予約 ・ネットでのご予約をお願いします 2月25日(日)夜20時～</p> </div>	
		14時～15時15分 リラックスヨガ& フェイシャルヨガ (ジム)★ ※鏡とマットが必要					19時～ リラックス夜ヨガ (ジム)★
【場所】 ● 四箇田団地ジム (ジム) ● 早良体育館 (早体) ● ともてらす (とも) ● 早良公民館 (早公)							

日	月	火	水	木	筋	土	
2024.4月 D-FIT 	1	2	3	4	5	6	
	11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with 肩こり・首こり改善	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 足首から不調を改善 (ジム) ★	
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★		月3200円 メンバー募集	19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)		17時～STRONG (ジム) 18時～コンディショニング (ジム)	
7	8	9	10	11	12	13	
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with お腹引き締め	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 股関節の痛みを改善 (ジム) ★	
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★		19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★	19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)		17時～STRONG (ジム) 18時～ZUMBA (ジム)	
14	15	16	17	18	19	20	
11時～ ZUMBA (とも)	11時～ ZUMBA GOLD (とも)		14時～(早体) フォームローラー with ストレッチ	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 頭・耳・首 自律神経調整 (ジム) ★	
	14時～ リラックスヨガ (ジム) ★			19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)		17時～STRONG (ジム) 18時～ZUMBA (ジム)	
21	22	23	24	25	26	27	
11時～ (ジム) ★ セミパーソナル  ¥2000 全身引き締め90分	11時～ (ジム) ★ 体楽になるストレッチ (ジム)		14時～(早体) フォームローラー with 開脚～人生で一番脚が開く日～	13時～ZUMBA GOLD(とも) 14時～ZUMBA (とも)		14時～姿勢改善 背骨を動かして歩きやすく (ジム) ★	
	14時～15時15分 リラックスヨガ& フェイシャルヨガ (ジム) ★ ※鏡とマットが必要		19時～ リラックス夜ヨガ (ジム) ★	19時～ボクシングEX(早公) 20時～ZUMBA (早公)		17時～STRONG (ジム) 18時～ZUMBA (ジム)	
28	(昭和の日) 29	30	感謝・独立10周年 				
11時～ ZUMBA (とも)							
			お陰様で、10周年を迎えることができました！ たくさんの応援と感動をありがとうございます。 今後とも、未永くよろしく申し上げます♪			【4月分予約開始日】 ★のレッスン要予約 ・ネットでのご予約をお願いします 3月24日(日)夜20時～	